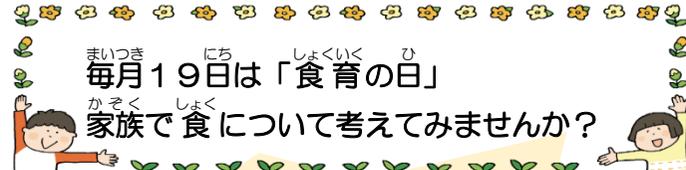




食育だより



第4号 2025年(令和7年)7月7日発行
福山市立春日小学校
栄養教諭



毎月19日は「食育の日」
家族で食について考えてみませんか?

暑い毎日を元気に過ごすために、水分補給とバランスの良い食事を心がけてください。
夏野菜を食事に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

旬の野菜を食べよう

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこしやズッキーニのほかにも、きゅうり、なす、かぼちゃ、ゴーヤなどがあります。多くの野菜はハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬の野菜はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



ピーマン



ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンには、血液をサラサラにする効果があります。

とうもろこし



とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。

ズッキーニ



ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。

トマト



トマトは抗酸化力の高いリコピンやビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。

食事からも水分補給をしよう

食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、

- ①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる。
- ②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい。
- ③食事からとった水分は体に保持されやすい。などがあります。

朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるため、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。



令和7年度「ひろしま給食」100万食メニュー募集

応募期間

令和7年7月1日(火)～8月31日(日)

テーマ

世界の料理に挑戦!!～地元食材の魅力再発見～

応募部門

- ①主食部門(ごはん、麺、パン)
- ②主菜・副菜・汁物部門
(肉、魚、卵、大豆製品、野菜などを使用したおかず)
- ③おやつ部門(食事と食事の間にとる間食)
- ④特別部門
(ひろしま県産食材およびトマトを使用した赤いパスタ)

詳しくはこちらをご覧ください



7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

そうめん

